10.006 Nákyp z rybieho filé so syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
rybie filé	7,20	6,00	8,40	7,00	9,60	8,00	10,80	9,00
mlieko	1,80	1,80	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00
múka hladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80
rajčiakový pretlak	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
soľ	0,06	0,06	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
strúhanka	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
syr tvrdý	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
vajcia	20	1,00	25	1,25	25	1,25	30	1,50
hmotnosť porcie v g	65		80		95		125	

Receptúra

Výrobný postup

Rybie filé pokrájame na menšie kúsky, osolíme, opečieme. Z tuku a nasucho opraženej múky pripravíme svetlú zápražku, ktorú zalejeme mliekom, dobre vyšľaháme a uvaríme hustú kašu. Do vychladnutej kaše zamiešame žĺtka, soľ, upečenú zomletú rybu, rajčiakový pretlak, postrúhaný syr a sneh z bielkov. Zľahka premiešame, dáme do vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Povrch polejeme maslom. Pečieme v rozohriatej rúre do ružova.
Príloha: varené zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	571	137	10,98	7,6	1,8	6,0	0,2	118,4	0,5	0,060	0,0	0,1	1,2	1,0
B	719	173	13,13	9,9	2,5	7,5	0,3	144,8	0,6	0,077	0,1	0,1	1,8	1,1
C	903	217	15,21	13,0	3,7	9,4	0,4	179,8	0,7	0,090	0,1	0,2	2,4	1,3

D	1114	267	17,84	16,7	4,9	11,1	0,5	226,0	0,9	0,115	0,1	0,2	3,6	1,5